ESPERANTISTA VEGETARANO



BULTENO DE LA

Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio

NUMERO 33 — JANUARO 1982

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)
(fond. en 1908; en kunlaboro kun IVU k. UEA)

Prezidanto: Ernesto Váňa, CS - 962 71 DUDINCE, Slovakio, Ĉeĥoslovakio.

Kasistino: S-ino O.Landheer v.d.Vies, Bauerlaan 7, NL-2111 AT AERDENHOUT (Pĉk 4416682; Amro-Bank n-ro 44.71.08.646, ĝir.8238, Gr.Houtstr.,Haarlem)

Ĝenerala Sekretario: C.Fettes, St Columba's College, DUBLIN 16, Irlando.

Landaj Perantoj de TEVA

ARGENTINO: Domingo Romera, 1416 A.Magariños-Cervantes 2650, Buenos Aires.
AŬSTRALIO: Bob Felby, 11 Clare Street, ATHOL PARK, S.A. 5012.
AŬSTRIO: A.Janus, Esperanto-Centro, A-3272 NEUSTIFT.
BELGIO: Camiel de Cock, Vorsembeemdenweg 7, 2241 ZOERSEL; pĉk 000-133060-73
BRAZILO: Kim Ribeiro, Rua João Alfredo 844 Apto 11, 90 000 PORTO ALEGRE RS.
BRITIO: William Simcock, Clayton House, Butterton, LEEK, Staffs ST13 7SR.
BULGARIO: Marin C. Petkov, Vegetara Sekcio de BEA, Poŝtk.15, 1574-SOFIA.
ĈEĤOSLOVAKIO: Ernesto Váňa, 962 71 DUDINCE, Slovakio.
DANLANDO: E.J.Frost, Ved Fortunen 16, 2800 LYNGBY.
FINNLANDO: Lasse Kivistö, Kivistöntie, 05510 HYVINKÄÄ 51.
FRANCIO: S-ino Alida Duran, Villelongue del Monts, 66 740 ST GENIS.
FED. RESP. GERMANIO: T.Wilhelm Teich, Postfach 10 14 41, 4100 DUISBURG 1.
GERMANA DEM. RESP.: Erich Würker, Klein-Grönland 9, 98-REICHENBACH/Vogtl.
HISPANIO: Lluis Armadans, Pl.Sagrada Familia, 4,4°,3ª, BARCELONA-13.
HUNGARIO: Julio Bénik, Kis u.4, H-2600 VÁC.
IRANO: S-ino Tran Sagafi, Shahrara Block 18 No.17, TEHRAN 14458.
IRLANDO: Christopher Fettes, St Columba's College, Dublin 16.
ITALIO: Aldo Conti, Via R.Sanzio 15, 14100 ASTI.
IZRAELIO: Mark Steinberg, HAIFA, Kiryat Eliezer 35157, 17 Hapartizanim.
JAPANIO: D.MacGill, 601-12 Ohara-momoi-tyo 701, Sakyo-ku, KYOTO-Syudoin.
JUGOSLAVIO: Petar Levar, 43361 KALINOVÁC.
KANADO: G. du Temple, 765 Braemar Avenue, RR≠2, SIDNEY, B.C. V8L-3S1.
KOLOMBIO: Libardo Mejía, Apartado Aereo 3525, CALI.
MEKSIKIO: Angel Segura, Ap. M-2003, 06000-MÉXICO, D.F.
NEDERLANDO: S-ino O.Landheer, Bauerlaan 7, 2111 AT AERDENHOUT.
NORVEGIO: S-ino Bjorg Norsted, Skåraasen 2, 1620 GRESVIK.
NOVZELANDO: S-ino Mavis Gibson, 46 Holly Street, Avondale, AUCKLAND 7.
POLLANDO: Emilia Jakubowska, Lampego 10/67, PL 01-708 WARSZAWA .
PORTUGALIO: Portugala Esperanto-Asocio, Rua Dr J.Couto, 6 r/c A, LISBOA 4.
RUMANIO: Radu Pătrașcu, Str. Pomp. Manoliu, G2-Ap.75, 73294, BUKURESTI.
SOVETIO: S-ino Angele Judickiené, a.d.871, 232044-VILNIUS-44.
SRILANKO: U.L.P.P.Gunewardena, Panapatiya, KAHAWATTE.
SVEDIO: Henryk Karlsson, Fimongatan 12, 590 40 KISA; ĝir.172716-3.
SVISLANDO: S-ino Gertrud Weigelt, Gurtengartenstr.12, 3028 SPIEGEL b.BERN.
USONO: James Parkerson, 1207 Grace Street ≠8, BAKERSFIELD, CA 93305.
VENEZUELO: David Valecillos, Calle 79 nro 3C-72, MARACAIBO-4002.
ZAIRO: Nsimba Mfumu Ndongala, B.P.1323, KINSHASA 1.

La kovrilon desegnis esperantista vegetarano, Jan Schaap (NL).

La eldonanto bedaŭras la malfruan aperon de tiu ĉi numero: tion kaŭzis liaj devoj en aliaj sferoj. Tute ne kulpas la redaktanto.

VORTOJ DE LA REDAKTANTO

Karaj Geamikoj,

maturiĝas la vinberoj, — alvenis ilia rikoltado, — jen la certa pruvo, ke estas aŭtuno ĉe ni, kiam mi skribas tiujn ĉi vortojn. La somero forpasis, ĝi estas jam «malantaŭ ni», forpasis ankaŭ la senzorgaj tagoj de tiuj, kiuj libertempis, — kaj se tiuj estis vere senzorgaj, — ja la vivo scipovas nin ofte surprizi kaj prezenti al ni eventojn, sen kiuj ni prefere ŝatus esti. (Tiel mi komencis mian alparolon por la *aŭtuna* n-ro, sed pro gravaj kialoj tiu aperos kiel *vintra*. Tamen la diritaj vortoj eĉ tiel estas aktualaj.)

Ankaŭ por ni, por la estraro de TEVA, la somera sezono estis tia. Zorgoj, surprizoj ĉiam estas, ĉar senproblema la vivo neniam estas. La eldonado de EV alportas ankaŭ ofte problemojn, — malfruiĝojn, kaj la budĝeto ankaŭ avertas, — ni ja ne povas ĉiam kalkuli je tio, ke denove iu afabla bonkora donacanto volonte plenigos nian kason. Bonvolu afable ankaŭ meditadi pri tiu ĉi afero, kaj kompreni ĝin, kaj laŭ viaj eblecoj kontribui solidare. Ne forgesu la proverbon: «Frua helpo efikas duoble».

Ne ĉiuj scias, ke ni havis renkontiĝon, pri kiu vi legos ion-tion aliloke. Ni, kun la eldonanto, priparolis kelkajn gravajn aferojn. Dume ni denove lernis el la reala vivo kaj ties donitaĵoj, sed ni ne miru: la vivo estas ja lernejo, kaj ni lernas ĝismorte...

Enkonduke mi aludis la aŭtunon, la sezonon, kiam oni rikoltas la fruktojn, la legomojn, la rezulton de sia laboro. La aŭtuno estas tre valora, tre grava sezono, ĝi malavare donas sian riĉecon al ni, dume la tagoj fariĝas malpli longaj, male la vesperoj, kiuj plilongiĝas, do ni pli longe «sidas» en la ĉambro, anstataŭ la somera posttagmeza siesto. Tiam kutime multaj pensoj, ideoj trapasas nian animan ekranon. — Ne forgesu tiam pri la aferoj de TEVA—EV, envicigu tiujn ankaŭ en viajn pensojn, — ili ja bezonas vin, kaj vi ilin, — solidare. Jes, tia estas la realeco. En unueco, en solidareco estas la forto, tio donas viv-energion ankaŭ al nia movado. Do bonvolu ne forgesi tion, — en ĉiuj sencoj de solidareco. La estonteco de TEVA kaj EV estas en manoj de ni ĉiuj!

Maturiĝas la vinberoj, — flavaj folioj faladas de-sur aŭtunaj arboj... El tia medio kaj etoso vin ĉiujn kore salutas via

Ernesto Váňa.

VORTOJ DE LA ELDONANTO

Karaj Legantoj!

Alproksimiĝas la tago kiam *Esperantista Vegetarano* ne plu bezonos mian helpon. Pri tio, neniu ĝojos pli gaje ol mi; ĉar tiam mi ne nur havos la eblecon helpi TEVA-n pli efike kiel ties sekretario, mi verŝajne eĉ havos tempon mi mem legi nian karan bultenon! Detalojn pri tiu nova aranĝo vi espereble legos en la venonta numero.

Ĝis tiam, kune kun viaj Prezidanto kaj Kasistino, mi deziras al ĉiuj niaj afablaj Membroj-Legantoj bonŝancon, sanon kaj feliĉon en NJ-1982!

C.F.



NIA GRATULBUKEDO

Nia gratul-bukedo belas nun al niaj gekaruloj:
s-ano Štefan Klačanský en Dudince, Slovakio, al lia 94a naskiĝtago,
s-ino Anna Kubíková, Krupina, Slovakio, al ŝia 90-jariĝo,
s-ro Hugo Landheer, Nederlando, al lia 85-jariĝo,
s-ano Vojtech Orbán, Hostie, Slovakio, ĉe lia 85-jariĝo,
s-ano Dimitar Simeonov en Sofio, Bulgario, ĉe lia 83-jariĝo,
s-ino Olive Robotham, Anglio, ĉe ŝia 81-jariĝo,
s-ano Paŭlo Rosa, Bratislava, Slovakio, al lia 75-jariĝo.
kaj aparte al nia vojaĝema ĝardenista membro el Kanado, Normand Fleury, kiu, la 15an de Aŭgusto en Zagreb, edziĝis kun vegetaranino esperantista, Zdravka Metz. Tiu feliĉa juna paro loĝos dum unu jaro en Jugoslavio, poste en Kanado.

Ni sincere kondolencas al familianoj de niaj karaj forpasintoj:
s-ino Emília Gáborová, Hont. Moravce, Slovakio, en sia 105a jaro,
s-ino Mária Krajčová, Šipice, Slovakio, en sia 100a jaro,
s-ino Katarína Baculíková, Dudince, Slovakio, en sia 96a jaro,
s-ino Zuzana Kajfoszová, en Nýdek, ČSSR, 89-jara,
s-ro Jordan Ivančev, en Reselec, Bulgario, 83-jara.

NIA RENKONTIĜO EN HUNGARIO

okazis dum 1.-11. de Aŭgusto proksime al la «hungara maro» Balatono en bela, pitoreska regiono de la montaro Bakony, — en la pasintaj jarcentoj fama pri bravaj junuloj, kiajn oni nun moderne nomas «partizanoj». La loko mem havas la nomon «Gézaháza», envere soleca domo en arbara parko, kaj la nomo signifas «domo de Geza», aŭ pli ĝuste Geza-hejmo, aŭ Geza-ejo. Ĝi estis iam konstruita kiel ĉasista kastelo de grafo Géza Eszterházy. En ĝia proksimeco inter kelkcentjaraj arboj staras ankoraŭ la malnova, ruina antaŭe tiucela domo, — forlasita, forgesita, kiel memoraĵo pri la iamaj tempoj...

Do, bela, pitoreska ĉirkaŭaĵo, en proksimeco kun ruinoj de iama fortikaĵo, burgo Csesznek (= ĉesnek) sur rokoj ĉe la samnoma vilaĝo. — Vere bela ĉirkaŭaĵo kaj medio por ni konvena, sed...

Nu, jes, — sed, — sed ni unue devas rakonti, kiamaniere ni venis tien, ke ripetiĝas tiu *sed*. Do jen:

Nia afabla Ĝenerala Sekretario havas krom tiu en TEVA ankaŭ aliajn gravajn funkciojn, eĉ en junularaj aferoj. Tiel do kune kun s-ano prof. Csiszár Ernö el Várpalota (Hungario) li organizis «Porinfanan Renkontiĝon» de lernejaj knaboj el diversaj landoj, kaj s-ano Csiszár elektis kaj proponis tiucele la arbaran hotelon Gézaháza. Sed tiu montriĝis por ili malgranda kun siaj 40-50 lit-lokoj, nesufiĉa, tiel li poste elektis kolegian internulejon en proksima urbo Pápa. Poste ekestis ĉe ili la ideo: en preze samaj favoraj kondiĉoj havi tie en Gézaháza vegetaranan renkontiĝon kun celo, kunvoki la TEVA-Reprezentantojn el la najbaraj kaj proksimaj landoj Eŭropaj.

Je dispono estis jam nelonga tempo, kaj nemultaj lit-lokoj, tial do ni ne povis jam fari pli grandan propagandadon pere de EV, ni nur cirkulerojn dissendis ĉefe al la Landaj Reprezentantoj en la ĉirkaŭaj landoj. Tiel do ni renkontiĝis tie ronde 40 personoj, el tiuj pli ol duono el ĈSSR, ĉefe el Slovakio, inter ni la Reprezentantoj, el Bulgario s-ano Ganĉev, Sekretario de la tiea Veget. Sekcio kaj s-ino Bonka Jordanova el Ŝumen, el Demokratia Germanio s-ano Würker, nome de la hungara Reprezentanto s-ano Tóth, 86-jaraĝa kaj ges-oj Dr. Szemök kaj s-ino Zánkainé, el Sovetunio s-ino Judickiené el Vilnius-Litovio, nu kaj la Reprezentanto el ĈSSR, la Prezidanto de TEVA, la Redaktanto, la Ĝenerala Sekretario, kaj la Eldonanto, — kiel vi vidas, sufiĉe da funkciuloj de TEVA, por ke la renkontiĝo kaj traktadoj estu fruktoriĉaj, rezulto-donaj. — Ni notu, ke ĝis la lasta tago ni atendis, ĉefe mi! — la alvenon de mia bona amiko, nia Reprezentanto el Jugoslavio,

s-ano Petar Levar, kiu kun tuta certeco aliĝis, esprimante sian grandan ĝojon pro nia persona renkontiĝo... Do mi kaj ni atendis lian certan alvenon, — sed...

Ni notu ankoraŭ, ke krom novaj simpatiantoj el Slovakio, alvenis ankaŭ la ĉiam helpema kaj nelaciĝema s-ano Sládeček kun sia af. edzino, s-anoj Dr. Ing. Fritsch kaj Zvěřina kun sia filo el Ĉeĥio, ankaŭ s-ano Vašek, Martinus-ano kun sia af. edzino, nia sportisto-ĉampiono s-ano Balejík, s-ino Medveová, kaj s-ano Pócsik, la lasta estas nova inter ni, same tia s-ino Benková, kiu aliĝis «sed» ne povis alveturi. Iuj (pro loko-manko en Gézaháza) restis kun s-ano Fettes en Pápa, kiel ges-oj Fischer el Germana Feder. Respubliko, kaj aliaj, inter ili nia konata arĥeologo s-ano Bernard Golden, kiu kelkfoje jam publikigis interesajn artikolojn ankaŭ en nia EV.

Sed ni do parolu ankaŭ pri tio, kial tiom-foje la «sed»...

Jes, ni konstatis: la medio, la naturo, la ĉirkaŭaĵo estis belaj, konvenaj por ni, *sed* jam ĉe la alveno de la ĉeĥoslovaka grupo montriĝis malagrablaĵoj: ne estis por ni ĉiuj lokoj, — la hungara organizanto erare nuligis kelkajn ĉambrojn antaŭ nia alveno. — Ĝis la noktaj horoj iel-tiel estis solvita la malfacila situacio, pli ol dek personoj, inter ili ankaŭ mi, ekloĝis en nekonvena ejo, sen akvo, sen povi sin tie lavi, — pri aliaj aferoj ni prefere ne parolu, oni povas tiujn imagi. — Alia tre malagrabla afero estis la nutrado, — same nekonvena kaj eĉ neafable aranĝita, ja al la geedzoj-estroj de la kasteleto ne plaĉis tio, ke ni, vegetaranoj, ne drinkas, ne diboĉas kaj pro tio ili ne havis sufiĉe da profito el ni, do ili alimaniere klopodis atingi siajn celojn, — por ni malfavore eĉ malagrable, pro kio iuj pli frue forveturis. Problemo estis ankaŭ la akvo, banĉambro ne povis funkcii, akvon oni alportadis en aŭtocisternoj, *sed* tiun aferon ni estus pardonintaj, *se* la ge-estroj de la kastelo estus al ni konvene kondutintaj, *sed* ili eĉ montris al ni, ke por ili ni ne estas bonvenaj, — ĉar kiel ili eĉ diris tion al ni, ili havis kun ni «nur multe da laboro, sen profito», — du aliaj «bonhumoraj» gastoj lasus ĉe ili pli da mono, — kaj por ili *tio* gravis...

Ni ne parolu pli multe pri la aferoj, — ni denove lernis, kaj tiuj gvidantoj en Gézaháza ne faris al la konata hungara gasto-amo bonan reklamon, ja ilia konduto al ni iam estis eĉ ofenda. — Oni diras laŭ proverbo: «Se fino bona, — ĉio bona». — Bedaŭrinde ni tion ne povis tie diri. Kaj al ĉio tio: reveninte hejmen, venis letero de s-ano Levar Petar, ke li tie estis, — en la proksimaj urboj, kaj li ne povis nin trovi... Ĉu ion ankoraŭ diri pri la mala senco de tiu proverbo?! Tretre bedaŭrinde! La evento rememorigis al mi tion el Bulgario, kiam tie

en la fama Roza Valo pro homa malbonvolo ne okazis nia renkontiĝo, kvankam ni iuj tie estis kaj atendis, kaj kelkaj el foraj, tre foraj partoj de la mondo venis al Kongreso en Varna ĉefe kaj ĝuste tial, ke ni renkontiĝu, kiel ankaŭ s-ano Imai Masaki el Japanio krom aliaj...

Do ni lernu, — por ke estonte niaj renkontiĝoj estu pli bonaj, pli agrablaj, — ni klopodu je tio, kaj ĉefe: ni *esperu*, ke *tiel* estos!

-erva-

MONDKONGRESO
DE LA
INTERNACIA VEGETARANA UNUIĜO

22 Julio — 1 Aŭgusto 1982, ULM, GERM.FED.RESP.

Kvankam ne malmultaj membroj petis informojn pri tiu grava aranĝo, mi bedaŭrinde ne ricevis sufiĉe da provizoraj aliĝiloj por ke ni povu plenrajte peti la oficialan uzon de Esperanto. Mi tamen esperas ke vi ĉeestos kiel eble plej multnombre por montri ke nia bela neŭtrala lingvo estas la plej taŭga por tia internacia konferenco.

Jen kelkaj detaloj pri tiu 10-taga kongreso, kiu komenciĝos la 22an de Julio en Neu-Ulm, GFR:

(1) Ĉiujn komunikaĵojn oni sendu al la ĉefa organizanto, Herr Rudolf Meyer, Munzeler Strasse 18B, D-3000 Hannover 91;

(2) La temo de la konferenco estos "Por Paco en Humana Mondo";

(3) La kongreso konsistos el prelegoj kaj seminarioj pri rilataj temoj, kuirartaj montraĵoj, ekspozicioj (inkl. pri TEVA), interkonaj vesperoj, ekskursoj, ktp.; kaj kompreneble okazos ankaŭ la oficialaj kunsidoj de IVU kaj elekto de nova estraro;

(4) La aliĝkotizo por la tuta kongreso estas 200 DM (15-18-jaruloj: 100 DM; infanoj: senpage);

(5) Vegetarajn manĝojn por la tuta kongreso oni povas mendi per antaŭpago de 260 DM (maksimume 600 personoj);

(6) Surloka loĝado en Hotel Mövenpick, apud la nova kongresejo Edwin-Scharff Haus, kostos 440 DM; informojn pri loĝado en pli modestaj hoteloj kaj en junulara gastejo oni petu de la ĉefa organizanto;

(7) Aliĝilojn (resendotaj al Herr Meyer) mi kunsendas al ĉiuj kiuj jam montris intereson pri la kongreso.

OMAĜE AL BORIS GÜDÜLEV

Kiel ni jam anoncis en antaŭa n-ro de EV, nia bona amiko, kunlaborinto, Boris Güdülev forpasis. La suba nekrologo servu omaĝe al li.

Boris Güdülev naskiĝis en la jaro 1900, en la historia urbo Ŝipka, en familio de instruisto. Jam kiel gimnaziano li konatiĝis kun la filozofiaj konceptoj de L.N. Tolstoj pri la vivo, kaj li forlasis konsumadon de manĝaĵoj, devenantaj de mortigitaj bestoj.

En la 1920a jaro li rekrutiĝis al kavaleria regimento en urbo Jambol, kie ekestis por li malagrablaĵoj pro liaj filozofiaj principoj de pacbatalanto, ĉar li kontraŭis iujn devojn de soldato. Pro tio li estis punita.

Post sia liberiĝo li aliĝis al la Vegetarana Terkulturista Komunumo, fondita de liaj geamikoj-samideanoj proksime al la vilaĝo Urumkjoj, en la Burgasa regiono, kiu ekzistis du jarojn. — Poste li translokiĝis al Sofio, kie li agadis fervore en la Vegetarana Eldonista Kooperativo de la Tolstoja movado en Bulgario. Li estis unu el la fondintoj de la Kooperativa Eldonejo POSREDNIK (= Peranto), kiu presis kaj disvastigadis la moral-religiajn verkojn de L.N. Tolstoj, kaj aktivadis en eldonado de multaj gazetoj kaj revuoj de la Bulgara Vegetarana Asocio, kiel LIBERO, RENASKIĜO, VEGETARA REVUO, NOVA VIVO, SANA VIVO, ktp.

Por esti pli utila al tiu movado, li perfektiĝis en lingvo-scioj, tiel krom Esperanto li ellernis ankaŭ la anglan, rusan, germanan kaj francan lingvojn, kiu fakto ebligis al li konstantan kontakton kun diversaj organizaĵoj kaj elstaraj pac-batalantoj, same akiron de morala kaj materiala subtenado el diversaj landoj pere de «Internacio de la rezistantoj kontraŭ-militaj». Dume li konstante korespondis kun eminentaj pac-batalantoj ankaŭ el Sovetunio, Hindio, Britanio, Usono k.a. Li tradukis el la angla lingvo la verkon «Venko sen perforto» kaj aliajn librojn, dume verkis sian libron «Kredo kaj agado de la Kvakeroj».

Antaŭ la dua mondmilito li kune kun sia edzino Eva vojaĝis al Anglio, por perfektiĝi en la angla lingvo, kaj por pli proksime konatiĝi kun la porpaca movado, ankaŭ kun la agado de la Internacio de la rezistantoj kontraŭ la milito, same kun la Kvakera movado. Tie li pasigis tiam du jarojn en la Kristana Komunumo de la Huteroj.

Post reveno en sian amatan patrolandon li kune kun sia familio ekloĝis en la Vegetarana Kooperativo en Proslav apud Plovdiv, kie li laboris dek jarojn kiel kontisto de la kooperativo. Post oficiala likvido

de la kooperativo en la jaro 1958, li translokiĝis en Sofion, kie li fervore kaj entuziasme aplikadis en ĉiuj formoj siajn sciojn kaj kapablojn, diskonigi al laŭeble plej multaj homoj la porpacan, humanisman ideon de interhoma amo kaj frateco en la tuta mondo.

Siajn lastajn jarojn li pasigis en sia naskiĝurbo Ŝipka, kie lin vizitadis multaj liaj geamikoj el diversaj urboj kaj landoj, kiel ankaŭ post la UK en Varna grupo de gesamideanoj el Kazanlak-Roza Valo, kiuj tien venis al la planita, tamen en la lasta horo nuligita Vegetarana Renkontiĝo, kun s-anoj E. Váňa, Tordoff kaj aliaj.

Li dormu dolĉe en la amata patrolanda tero! — Lia personeco restos en nia samideana rememoro dankeme kaj honore.

Minko Mihov, Proslav.

NIA JARKUNVENO EN BRAZILIO

La kutima UK-a kunsido de TEVA-anoj kaj simpatiantoj okazis en Brazilio la 31an de Julio. Organizis ĝin s-ro Vilĉo Simcock, la brita Peranto, kaj prezidis s-ro Martin Saether, el Svedio. La Sekretario de TEVA perletere esprimis bedaŭron pro sia foresto, samtempe urĝis membrojn ĉeesti la venontan mondkongreson de la I.V.U.

S-ro Simcock prelegis pri la fondiĝo de TEVA, kaj pri la fakto ke la idealismoj de Esperanto kaj vegetarismo multe similas unu la alian. Dum la ĝenerala diskutado oni menciis la relative malaltan koston de vegetaraj manĝaĵoj, kaj proponis ke kongresaj komitatoj ĉiam aranĝu ke variaj vegetaraj menuoj estu haveblaj en kongresaj manĝejoj.

LANZA DEL VASTO — EŬROPA GANDHI

La 5-an de Januaro forpasis la verkisto, filozofo, guruo, franclingva, sed itala Lanza del Vasto. Estro nekontestita de la neperfortisma movado en Eŭropo, li estis la plej fama okcidenta disĉiplo de Gandhi. Li naskiĝis en 1901 en San-Vito-dei-Normanni en Italio.

En 1936 li enŝipiĝis al Hindio kaj tie li restis dum preskaŭ 3 jaroj. Li elprovadis jogajn ekzercojn kaj rapide fariĝis mem guruo.

En 1948 Lanza del Vasto kreis sian komunumon, nomitan «Arkeo». Post pluraj transloĝiĝoj, «Arkeo» situas de 1963 en Ceilhes (Sel), sudfrancia vilaĝo. Tie li instruis siajn disĉiplojn, manĝis strikte vegetare, kudris siajn vestaĵojn kaj verkis siajn librojn.

Kial ĉi tiu ondo de verkoj ne atingis Esperantion, oni ne komprenas, ja la tuta vivo kaj verko de Lanza del Vasto celis temojn tre ŝatatajn de esperantistoj.

Eugène de Zilah (Laŭ *Monato* 4/81)

D-ro Veselin Granĉarov

LA MIELO KONTRAŬ LA INDUSTRIA SUKERO

La homaro kreis al si novan, definitive malutilan kutimon: ĝi konsumas grandan kvanton da industria sukero, por dolĉigo de sia nutraĵo — por plezuriĝo. Intertempe, ĉiam pli kaj pli ofte aperas kritikantoj koncerne kan- kaj betsukeron industrian. Superflua uzado de sukero kaj sukeraĵoj difektas la substomakan glandon (pankreason). Posttempe aperas kaj disvolviĝas diabeto — serioza malsano, povanta havi gravajn komplikaĵojn. Sub la negativa efiko de la sukerozo efektiviĝas intensa elverŝado de stomaksuko, acidoriĉa, incitanta la stomakmukoson kaj ofte kaŭzas gastriton. Plej grandan domaĝon la sukero kaj la sukeraĵoj kaŭzas pro la manĝegado, sekvate de grasiĝo.

La kan- kaj betsukero estas antaŭ ĉio energetika nutraĵo, unu gramo de kiu donas 4,1 kaloriojn da varmo. Ĝi enhavas nek mineralelementojn, nek vitaminojn, nek organikajn acidojn aŭ aliajn biologie aktive efikajn komponantojn. Ĉe homoj, malmultmove vivantaj la sukero ne povas forbruliĝi kaj utiliĝi en la organismo, kaj ĝi amasiĝas en la grasodeponejoj. Tiel aperas la grasiĝo, kio laŭ niaj nuntempaj komprenoj estas grava malsaniĝo, havanta sortogravajn sekvojn, kaj estas bazo por disvolviĝo de multaj el tiel nomataj «civilizomalsanoj». Tiuj negativaj flankoj de la sukero provokas fortan reakcion, fare de certaj eminentaj fakuloj en la nutradkampo, kiuj eĉ proponis ĉesigi la sukerfabrikadon kaj la uzadon.

Eminenta angla nutrospecialisto sukcesis konstati fidindan ligon inter la ofteco de la kormalsanoj kaj la kvanto de la konsumita sukero. Tiuj esploroj estis konfirmitaj ankaŭ en Usono, kie oni klopodis klarigi per la superflue uzata sukero ne nur la multenombrajn malsaniĝojn de la civilizo kaj la disvastiĝon de la kancero kaj eĉ tiu de la krimemo.

La usona fiziologo d-ro Vendel opinias, ke la sukero estas malamiko n-ro 1, kaŭzo de la kormalsanoj kaj arteriosklerozo — baza faktoro pri la morto en la nuntempo.

Sed kiel antaŭeviti tiujn malsanojn, infarkton? D-ro Vendel opinias, ke necesas retroiri al la simpla nutraĵo de niaj praavoj, kiuj preskaŭ ne konis infarkton, ĉar sin nutris per pli ekvilibrita kaj maldelikata nutraĵo. Li rekomendis sekalan panon (kun la branoj) kaj anstataŭigi la sukeron per mielo, enhavanta glukozon kaj fruktozon, kiuj ne altigas la ĥolesterolkvanton en la sangserumo kaj preskaŭ ne transformiĝas en grasaĵojn kaj facile forbruliĝas. Aliflanke la pura mielo

entenas 83% da monosakarido, dum la fabrika, rafinita sukero entenas 99% da disakaridoj.

ĜUSTIN GLAS (Anglio) opinias, ke estas necese nutri sin per nutraĵo, kapabla subteni ne nur nian sanon, sed ankaŭ la junecon. Tia nutraĵo estas la «vivaj» produktoj — fruktoj kaj legomoj aŭ ties freŝe eltiritaj sukoj, entenantaj multajn vitaminojn, mineralajn salojn, fermentojn, organikajn acidojn kaj aliajn biologie valorajn elementojn, kiuj stimulas la sekreciojn de la digesto-glandoj kaj helpas la plenan utiligon de la akceptita nutraĵo.

El la bulgara gazeto «Orbita»
Tradukis Ruĵa Ĉerneva, Sofio

Skribante al TEVA bv. adresi vian leteron jene en aferoj de:
— tutmonda organizado: al la Prezidanto,
— ĝeneralaj aferoj, administraj, eldonadaj, — kunlaboro kun UEA, IVU kaj aliaj organizaĵoj: al la Ĝenerala Sekretario,
— financaj aferoj: al la Kasistino,
— redaktaj aferoj, artikoloj, raportoj por publikigo: al la Redaktanto.
Kompreneble ĉiam unue pripensu: eble sufiĉus en iuj aferoj skribi nur al via Landa Reprezentanto-Peranto, precipe kiam oni petas prov-numeron de EV, informojn, ktp. — Raportojn, artikolojn ĉiam sendu en du ekzempleroj!

Dum nia renkontiĝo en Hungario pluraj sugestis, instigis, ke ni havu almenaŭ en ĉiu dua (para) jaro kunvenon, renkontiĝon, eble ian konferencon, — sed en loko konvena por ĉiuj. Iuj rememoris la renkontiĝon antaŭ 7 jaroj en Dudince, kaj menciis, ke ili ĝoje venus denove tien.

Do jen: montriĝas eblecoj povi renkontiĝi denove en Dudince! La kabanetoj en la tendaro jam ne ekzistas, sed estas du novaj etaĝaj kabanoj kun ĉambroj 2-3-litaj, lito po 25.- Kčs. Kiuj restus pli longe, povus loĝi ankaŭ en privataj domoj, kie lito kostas 30.-, 35.- Kčs-ojn, aŭ en modernaj hoteloj, kie la prezoj estas kutimaj, adekvataj. — Manĝadon ĉiu mem prizorgus laŭ sia plaĉo kaj deziro. — La tempo: unua duono de Septembro. Eblus resti laŭplaĉe longe, eĉ 2-3 semajnojn, ĉiu laŭ sia propra programo, aŭ laŭ komuna, interkonsentita programo kun ekskursoj ktp. — Kiu havus intereson, veni al tiu renkontiĝo, bv. al mi skribi tuj, ĉar lokoj estas limigitaj, kaj ni devus mencii ankaŭ pli precizajn informojn. — Bv. aldoni internacian poŝtan respondkuponon!

E. Váňa

LA FASTADA KURACMETODO LAŬ S-INO ALMA NISSEN

(Legu ankaŭ la artikolon en EV 31.)

La celo de fastado estas forigi ĉiujn rubaĵojn el la organismo. Pro malbonaj vivkutimoj tiuj rubaĵoj iom post iom amasiĝas en la organismo kaj tie kaŭzas diversspecajn malsanojn. La akvo de terpomoj (=akvo, en kiu estis kuiritaj terpomoj) kaj ajlo solvas tiujn venenojn kaj elkondukas ilin tra la intestoj, haŭto, pulmoj, kaj ellavas tiujn tra la renoj. Kiam ni tiel helpas al la organismo, tiu estas stimulata al resaniĝo per si mem.

Matene oni trinkas akvon kun glaŭbersalo, 10 g, solvita en 200 ml da varma akvo. Tion oni trinkas malrapide dum duon-horo. Se oni tre rapide trinkas, vomemo estas ebla. Tiam oni povas trinki sukon de nigraj riboj.

La efiko de tio estas kiel klistero, kaj post 2 horoj la purigado efektiviĝas.

Poste ĉiu manĝo konsistas el terpoma akvo kaj ajloj. La ajlojn oni povas dispremi en tiun akvon, aŭ manĝi kun malgrandaj pecoj de pomo.

La akvo de terpomoj estas la plej grava, trinku ĉiufoje 0,5 ĝis 0,75 litron.

Posttagmeze oni trinkas teon de alteo aŭ alian herban teon laŭplaĉe.

Sekvant-matene oni prenas klisteron de 1,5 litro da varmeta akvo. Se oni ne povas preni la tuton tuj, oni prenu ĝin en 2 porcioj. Post vizito en toaleto oni sin duŝas. Oni uzas sapon kaj krudan spongon aŭ broson ĝis la haŭto estas varma kaj ruĝa, poste oni lavas sin per varma akvo kaj finas per malvarma duŝo.

Dormu ĉe malfermita fenestro, alie la sango ne ricevus sufiĉe da oksigeno. Uzu varman noktovestaĵon kaj sufiĉe da varmaj kovriloj. Tiam la aero povas esti freŝa kaj malvarma.

Dum la unuaj tagoj la organismo adaptiĝas al la fastado, la rubaĵoj malligiĝas kaj volas forlasi la organismon. Tial oni povas malbonfarti, senti kapdoloron aŭ vomemon, havi diareon. Tio estas natura kaj komenco de la pliboniĝo. Ne prenu medikamentojn por forigi la doloron, ĉar tiuj nur malhelpus la purigadon.

Ripozu ofte, restu trankvila, trinku akvon, kio helpas, se oni devas vomi, kaj iom post iom oni sentas sin pli bone. Sed memoru, ke malsano, kiu evoluiĝis dum jaroj, postulas ioman tempon por malaperi. Krizoj povas aperi, dum kiuj oni subite sentas sin malsaneta, havas dolorojn, sentas maltrankvilon, kelkfoje ekzemo aperas.

Se oni pli frue uzis multe da medikamentoj, tiuj artefaritaj ŝtofoj povas trairi la histaĵon, kie ili konserviĝis en la haŭto en formo de ekzemo. Tio malaperas, kaj vi eksentas vin pli bone. Uzadon de vivgravaj medikamentoj oni daŭrigu, ekzemple tiuj por kormalsanoj, por diabeto aŭ aliaj suferoj de la asimilado. Poste dum la pliboniĝo oni eble povas malgrandigi la dozojn laŭ konsilo de sia kuracisto.

Medikamento kun kortisono estas forta veneno por la organismo. Eble ĝi forigas la simptomojn, ĝi ne sanigas, sed donas aliajn danĝerajn efikojn. Se oni iom post ion malgrandigas la dozojn, oni eble poste povas tute ellasi tiujn. Sed absolute ne faru tion tro rapide.

Ankaŭ astmuloj nur iom post iom malgrandigu la kvanton de sia medikamento kaj povas eventuale konservi sian «spray», ĝis la boniĝo estas tute evidenta.

Tiuj pacientoj speciale manĝu multe da ajlo, maĉu ĝin bone kune kun malgrandaj pecoj de pomo, por purigi la aervojojn.

Se estas malagrable manĝi ajlojn, oni povas trinki tason da linsemoj je ĉiu manĝo. 1 tason oni superverŝas per litro da bolanta akvo kaj kirlas ĝin ĝis la enhavo estas malvarma kaj densa.

La longeco de la fastado estas individua, de 10 ĝis 30 tagoj, depende de tio, kiom longe oni estis malsana, kaj kiel la fastado pasas. Daŭrigu ĝis vi sentas vin vere sana kaj pli freŝa.

KIEL ĈESIGI LA FASTADON?

Ju pli longe oni fastis, des pli singarde oni ekmanĝu. La digestorganoj havis ripozon kaj malrapide oni denove alkutimigas ilin al la laboro.

La saniga manĝaĵo ekfunkciigas la digestadon en natura maniero, kaj estas rekomenda ĉiu-matene trinki tason da linsemoj laŭ la supra maniero.

La unuan tagon matene: malgranda porcio de miksitaj fruktoj.

Tagmeze: acidbrasiko, iomete da kruda raspita karoto, 1 malgranda kuirita terpomo kaj sezamoleo.

Vespere: iom da kaĉo, sezamlakto.

Dua tago: la samo iomete pli grandaj porcioj.

Tria tago: daŭre iom pli, se oni bonfartas post ĉiu manĝo.

Estas bone, se oni trinkas akvon de terpomoj komence de ĉiu manĝo, speciale tio estas bona por reŭmatuloj, sed ĉiuj bonfartas per tiu.

En terpomoj estas tre valoraj proteinoj, pro kio ni ne bezonas grandajn kvantojn. La necesa taga kvanto estas 0,5 gr por ĉiu kilogramo de la persona pezo. Infanoj kaj certaj malsanuloj bezonas pli multe.

Kiel fonto de C-vitamino la terpomo estas tre valora, 0,5 kg donas 45 mg de la taga bezono, kiu estas 70 mg.

Kiel fonto de fero kaj niacino (B-vitamino) la terpomo ankaŭ estas bona. Ĝi donas 4 mg de la taga bezono de 10 mg da fero el 0,5 kg da terpomoj krom 6 mg da niacino de la taga bezono de 19 mg. Ĝi ankaŭ enhavas grandajn kvantojn de kalcio, fosforo, de B1 kaj B2 vitaminoj kaj ĝi estas malriĉa de kalorioj. 0,5 kg donas nur 0,5 g da graso kaj 415 kaloriojn. Kompare eta «Mazarin»-kuko al la kafo donas 215 kaloriojn, dum terpomo de sama pezo nur donas 37 kaloriojn. La terpomo estas unu el la plej baz-riĉaj nutraĵoj, ju pli oni manĝas da ĝi, des pli bona estas nia acido-bazo bilanco. 1 aŭ 2 krudaj terpomoj po tage estas bonega por la dentoj.

La biodinamike kulturita terpomo estas multe pli valora ol tiu, kiu per arta sterkaĵo kaj ŝprucado per venenoj donas grandan kaj «bonaspektan» rikolton.

AKVO DE TERPOMO:

Post lavado kaj tranĉado je maldikaj pecetoj 1 kg da terpomoj estas kuirita en 3 l da akvo. Laŭ-plaĉe oni povas aldoni foliojn de petroselo, celerio, poreo aŭ simile. Oni filtras la supon. Tiu supo solvas la venenajn ŝtofojn kaj la amasaĵojn de kalko en la organismo kaj purigas ĝin. Tiu akvo estas tre baza kaj neŭtraligas la superfluan acidaĵon.

(Sed jen jam demando al s-ano Langkilde: la terpomoj estu sen aŭ kun la ŝelo kuiritaj? — Ĉu 1 kg en 3 litroj da akvo ne estas granda porcio por 1 tago? Kaj kion fari poste kun tiuj kuiritaj terpomoj? Ne uzi, elĵeti ilin? — Kaj ankaŭ noto: ege atentu, ke temu pri terpomoj, kiuj NE ESTIS kemie traktitaj!! — Noto de la red.)

LA SANIGA MANĜAĴO LAŬ ALMA NISSEN

Matene: Miksaĵo de fruktoj.

Preparo: 1 dl da sezamsemoj kun ŝelo miksi dum 1 minuto, poste aldoni 0,5 l da akvo kaj manĝkuleron da sekaj, puraj vinberoj. Tio estas miksita dum 1-2 min. poste aldoni 1 pomon sen kernoj, 1 bananon, 1 oranĝon sen ŝelo kaj kernoj. Denove oni miksu dum 2 minutoj.

Sur tion oni povas disŝuti hakitajn nuksojn kaj sekitajn vinberojn, frakasitajn linsemojn, ĝermojn de triti-

	ko aŭ branon, kaj fruktojn laŭ la sezono.
Tagmeze:	Diversaj krudaj salatoj, karotoj, laktuko, blanka brasiko, konfitaĵo de vakcinioj, aŭ bulboj, marinitaj kun oleo de helianto, aŭ tomata kaĉo, acida brasiko, ruĝaj betoj, pomoj. Salato de terpomoj: kuiritaj terpomoj kun ŝelo, oleo kun iomete da ajlo kaj vegetaĵa buljon-spico kaj guto de citrono. Aŭ oni manĝas terpomojn kuiritajn kun ŝelo kaj eble buterpanon. *Trinkaĵo:* Glaso da akvo, fruktosuko aŭ teo de alteo.
Vespere:	Kaĉo de tritiko laŭeble kun brano kaj sekaj vinberoj, aŭ alia konvena kaĉo de poligono, milio aŭ «Kruska» (miksado de 2-4 specoj da greno) aŭ simila. Lakto de sezamsemo estas farata per miksado de pistitaj sezamsemoj, akvo, sekaj vinberoj sen kernoj, dum 3 minutoj.

Ejnar Langkilde, Danio

RADIO-ELSENDO PRI TEVA

Dimanĉe matene inter 7-8a horoj la 6-an de septembro elsendis interesan paroladon pri TEVA, EV kaj Esperanto, la ĉeĥoslovaka radio — slovaka sekcio el Bratislava. La elsendaĵo havis eĥon, ĉar venis pluraj leteroj al la redaktanto de EV, do bona rezulto, — la radio vekis intereson kaj multaj homoj aŭdis pri vegetarismo kaj Esperanto, do niaj klopodoj estis ankaŭ tiuforme fruktodonaj: diskonigi al la publiko vegetarismon kaj Esperanton, — ambaŭ vojoj gvidas al paclaboro kaj natur-protektado. — Vegetarismo ja estas firme kaj intime kunligita kun protektado de la naturo. — Faru tion ankaŭ vi! — sed en ĉiuj eblaj formoj.

-EV-

INDEKSO al EV n-roj 1-25 estis presita en pli granda kvanto, ĉar ĝia destino estas daŭra, — servi, informi pri la enhavo de la koncernaj antaŭaj n-roj. — Se vi ĝin ankoraŭ ne havas, aŭ vi estas nova membro de TEVA, mendu ĝin tuj ĉe via Landa Peranto, sendante adekvatan sumon ankaŭ por la poŝtaj elspezoj. Certe vi trovos artikolojn, kiuj interesos vin, kaj vi povos mendi la koncernajn n-rojn de EV, aŭ serĉi tiujn ĉe viaj gekonatoj, por povi tralegi tiujn artikolojn.

SAŬCO POR SALATO

Temas nun nur pri legoma salato, do miksaĵo de plimalpli distranĉitaj herboj kaj legomoj, plejparte ne kuiritaj, kaj ne pri fruktoj, frukta salato.

Tio estas normala afero, en tiun miksaĵon enverŝi, enmiksi ian fluidaĵon. Teknike plej perfekte estas jam havi botelon aŭ ujon por tio, oni aĉetas simple la saŭcon, kaj sen tempoperdo oni ĝin en- aŭ surverŝas.

Laŭ la Plena Vortaro saŭco estas ĉefe spicaĵo flua por la manĝo. Mi tion ne jesas, ke la spicaĵo estas la plej grava aŭ decida por la manĝulo. Tio ja eblas, se la manĝo estu ĉefe ĝuo. Por mi la manĝo ne havas la taskon ĝuigi la sentojn, la gustumantan buŝon, sed mi devas doni al la stomako la ĝustan kvanton kaj kvaliton, por ke la energiontransportanta sango havu la ĝustan materialon el la manĝita nutraĵo.

La kruda legomsalato do ne estas nura antaŭmanĝo aŭ plezurmanĝeto kun speciale spicita gusto, sed ĝi devas enhavi tion, kion la korpo, la energi-fabriko de la stomako, bezonas. Spicaĵo estas nur duaranga. Tamen la manĝanto aŭ la manĝon-preparanto decidu pri tio.

Mi manĝas nur matene iom da fromaĝo kaj panon, kaj trinkas lakton sengrasigitan kun ia aldono kafsimila aŭ kakaa. Kaj poste nur fruvespere mi manĝas la legomsalaton kaj ankaŭ fruktan salaton. Do devas enesti la necesa materialo por la dumtaga «laborado». Fakulo pri kalorioj kaj vitaminoj mi ne estas. Tamen tion ĉiu devas pripensi kaj prikalkuli, precipe laŭ sia aĝo kaj labora aktivado profesia.

Kion mi nun aldonas en la (krudan) legomsalaton? Unue la legomon kaj herbojn, distranĉitajn. Pri tio kion mi prenas, mi povas alian fojon ion diri. Preskaŭ unu telero estas plena, por unu persono. Kun la «saŭc»-aldono kaj per la miksado la kvanto iom malgrandiĝas, ĉar ĉio ja kunpremiĝas.

Kion mi aldonas? Tamen iom da spicaĵo, tre malmulte, iomete da pipro, papriko, da kumeno. Malmulte! Unu olivon mi distranĉas kaj aldonas. Kaj nun unu tekulereton plena da oleo, unu kulereton da vinagro mi surverŝas, iomete da citronsuko, kaj mi enmiksas (aldonas) kelkajn gramojn (unu—du kuleretojn) da margarino. Kulereton da mustardo, eble ankaŭ da majonezo mi aldonas, kaj kulereton da feĉa ekstrakto. Ĉion laŭ tio, kion mi havas. Kiam mia pezo, kiun mi ĉiumatene kontrolas, estas tro granda, mi forlasas ion, aŭ malgrandigas

la kvantetojn.

Nun la ĉefa afero ankoraŭ: Eble 70—80 gramojn da kazeo (malgrasa) mi aldonas kaj kulereton da kazea fromaĝo (la kazeo jam havas kernojn). Nun bone ĉion miksi, simple ĉion, la legomon kaj la aldonaĵojn. Tio bongustas kaj ankaŭ havas sufiĉan manĝokvanton, la sufiĉan valoron por mi.

Ĉio bone miksiĝu, estas la legompartetoj kaj la dikfluaj aldonaĵoj, do nenia speciala saŭco por mi, sed la sufiĉa bongusta manĝaĵo.

Jes, kelkfoje mi preparas tian manĝon por mia memstara filo aŭ por gastoj. Laŭdon mi ricevas por la bongusto.

Sed mi rekomendas, mem provi, pripensi, ree provi, kaj kutimiĝi al tiakvantaj kaj tiakvalitaj aldonoj laŭ propra decido. La spicaĵoj ne estu la ĉefa afero. Ofte tiuj spicoj kovras la guston de la diversaj legomoj. Ĉiu legomo havas sian guston, kaj tiun oni ekkonas sen plua spicaĵo kaj kiam la gustuma sento estas tutdelikata, pere de la kruda legomsalato.

Aldonu, kio necesas, kaj forlasu la modernan saŭcon. Sed decidu mem!

FMor.

PRI LA KOMPLETA PANO

Laŭ la scienco oni diras, ke de tre longa tempo la tritiko estis la ĉefa baza nutraĵo de la homo, kiu ĝin etigis primitive inter du ŝtonoj, kaj ĝin kuiris en akvo je kaĉo. Poste oni spertis, ke eblas prepari paston, kaj ke se oni aldonas al tio iom da pasto el antaŭaj tagoj, kaj se oni tion bakas, ekestas manĝaĵo pli gusta, — tio estis la *pano*, kiun oni povis jam konservi por kelkaj tagoj.

Dum longa tempo tiu pano estis preparita el plena greno primitive pistita aŭ muelita kune kun la ŝelo. Lastatempe forprenita estas el la greno la plej grava elemento, la brano, ofte eĉ la ĝerma parto, por havi blankan farunon, el kiu oni povas prepari «pli belan» manĝaĵon, sed tiu estas malpli valora por la homa sano. Science estas pruvita, ke la homoj degeneras, multiĝas diversaj malsanoj, kiuj iam ne ekzistis, kaj ĉion tion kaŭzas la blanka faruno sen brano, kiu estas tre grava elemento de la greno por la homa sano, jam ankaŭ tial, ke krom la enhavantaj valoraj materioj ĝi regulas la laboron de la intestoj.

Oni scias, ke civilizacio estas bona por la homoj, sed ankaŭ ofte malbona, ĉar ĝi estas kontraŭ la naturo, — kion ni spertas ĉiutage, dume tamen la naturo estas la potenca patrino de la vivo.

Louis Beden, Francio.

Kuirlibro vegetarana en ĉeĥa lingvo (multobligita) mendebla ĉe: Jaroslav Lisý, Neumannova 48, CS-602 00 *BRNO*, ĈSSR., same en Esperanto (alia, krud-nutraĵa). Prezo: 3 internaciaj respondkuponoj poŝtaj aŭ egalvaloraj, ĉe la sama adreso.

BEZONO DE ALBUMINO

Se kuracisto demandas pacientojn, kial ili manĝas viandon, ili plejparte respondas, ke viando enhavas albuminon, necesan por homa vivo. Multaj eĉ asertas, ke ili ne ŝatas viandon kaj manĝas ĝin nur pro la necesa albumino, ĉar sen besta albumino ne estas eble vivi. Inter tiuj homoj troviĝas precipe virinoj.

Timo antaŭ manko de albumino, kiun disvastigas klasika scienco pri nutrado preskaŭ jam dum unu jarcento, ofte influas eĉ vegetaranojn, kiuj pro tiu kaŭzo konsumas multe da lakto, fromaĝo. Dum mia doktora praktikado mi multfoje konstatis, ke ĉe diversaj malsanoj precipe reduktado de albumino, eĉ fromaĝa, kaŭzas pli fruan resaniĝon, precipe ĉe alergiaj malsaniĝoj, malsanoj de movaparato, ĉe artrito, artrozo, ĉe infektemo de infanoj.

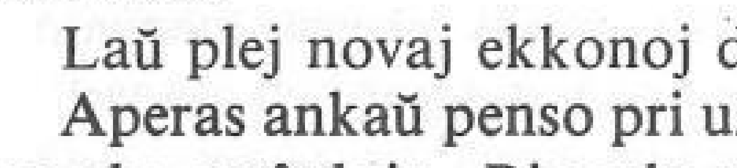
Kuracistoj ofte severe konservadas dogmojn, kiujn ili ellernis dum sia universitata studado kaj kiam vizitas ilin vegetarano, ili klopodas konvinki lin pri neceso de besta albumino por homa vivo, rekomendas manĝi viandon, diras, ke precipe vegetarismo kaŭzas malsanon. Sed okazas, ke vegetarano, ofte eĉ denaska, scias pli multe pri nutrado kaj la penado de doktoro estas sensukcesa.

Sed restas demando: ĉu vere homo bezonas bestan albuminon por sia vivo?

Laŭ plej novaj ekkonoj de scienco oni firme povas respondi: ne.

Aperas ankaŭ penso pri uzado de lakto, ĉar homo apartenas al grupo de «suĉuloj». Rigardu naturon: idoj de bestoj suĉas lakton nur dum sia unua tempo post naskiĝo. Sed ĉiam ili uzas la lakton de sia speco: bovidoj bovinan, tigridoj tigrinan lakton. Nur ĉe homidoj, kaj ankaŭ ĉe homoj, oni uzas bovinan lakton. Multaj infanoj malbone akceptadas la fremdartan albuminon de bovina lakto kaj post ĝia uzado ili inklinas al diversaj malsanoj: haŭtaj ekzantemoj, pligrandigitaj limfonodoj kaj migdalglandoj, kataro de spirorganoj. Kiam ili ĉesas uzi la fremdan lakton, la malsanoj malaperas.

Timo antaŭ manko de albumino estas superflua, se ni uzas cerealojn, grenon, kernojn, folian kaj radikan legomon, fruktojn. Legomojn kaj fruktojn en kruda, nekuirita stato.



(Dr. med. M.O. Bruker, ĉefkuracisto de malsanulejo Lahnhöhe, FRG)
Tradukis S-ek.

PRI «MAJSTRO» BICSÉRDY

Post la unua mondmilito estis forta vegetarana movado en Hungario, fronte de kiu staris Bicsérdy, kiun oni nomis «Majstro». Ni ricevis jam kelkajn leterojn kun peto: skribi ion pri li. Do jen, ni plenumas la petojn.

Béla Bicsérdy komencis sian sanigadon, apostolan agadon en Transilvania urbo Marosvásárhely (nun Rumanio) en la dudekaj jaroj post la unua mondmilito. Li publikigis siajn proprajn spertojn pri siaj eksperimentoj, koncerne vivmanieron laŭ naturaj leĝoj kaj per fruktoj, legomoj, mielo kaj bruna pano (integra). Plejparte li manĝis nur fruktojn, kaj legomojn, iom da mielo kaj bruna, nefreŝa pano kun malmulte da oleo. Laŭ liaj spertoj tiu manĝaĵo sufiĉas por homa organismo. — Li trinkis puran akvon.

Kiamaniere li venis al tiu ĉi konvinko?

Bicsérdy dum la unua mondmilito deĵoris kiel juna oficiro en la hungara armeo. Tiam li grave malsaniĝis sur la batalkampo. Post fino de la mondmilito — kiun li transvivis — li klopodis resaniĝi kaj li faris ĉion eblan por reakiri sian sanon. Li eĉ sian domon forvendis, por havi monon kaj povi vizitadi la plej famajn sanatoriojn ankaŭ en eksterlando, serĉante eblecojn por resaniĝi. Fine li trovis sanatorion, kie iome pliboniĝis lia sanstato. La saniga metodo tie estis, ke la malsanuloj ricevis nenion alian por nutrado, ol viñon kaj nigran panon, kaj ĉiutage ili estis envolvitaj surlite en malsekajn kovrilojn ĝis forta ŝvitiĝo. Tiu purigis la organismon. Tie li ekpensis, ke tion saman li povas al si ankaŭ hejme aplikadi, do li revenis hejmen post la longa serĉado de sia resaniĝo.

Li fariĝis ŝtatoficisto en montara regiono kun malalta salajro, kiun preskaŭ tutan li devis sendi hejmen al sia familio, por li restis nur mono por ĉiutaga plej malmultekosta nigra pano. Fruktojn li trovis en la naturo. Tiamaniere li vivtenis sin, spertante, ke tio sufiĉas por vivi, kaj eĉ resaniĝi, dume li atente kolektis la spertojn de aliaj homoj, vivantaj en la naturo, pri sana vivmaniero, kaj tiel firmiĝis en li la konvinko, ke li iras la ĝustan vojon al sana vivmaniero.

Mi bone rememoras unu el liaj rakontoj: En la ĉirkaŭaĵo, kie li tiam vivis, estis multaj prunarboj. Iu virino rakontis tie al li, kiamaniere resanigis pruno ŝiajn filojn. Nome, ŝiaj filoj malsaniĝis je tifo, ili havis altan febron, la kuracisto malpermesis al ili trinki akvon, manĝi fruktojn. Antaŭ ilia domo staris prunarboj. Belegaj maturaj prunoj pendis surbranĉe ĉe la fenestroj. La malsanaj infanoj petegis la patrinon, ke ŝi donu al ili prunojn, sed ŝi ne kuraĝis doni al ili el la malpermesi-

taj fruktoj. Du knabetoj en nelonga tempo mortis... La aliaj du restintaj plue petegis pri la prunoj. Tiam la patrino pensis, ke ja verŝajne ankaŭ tiuj mortos, do ili almenaŭ ne suferu pro soifo kaj avido, kaj ŝi donis al ili el la prunoj kiom ili deziris. Kaj jen, post kelkaj tagoj anstataŭ morto venis ĉesiĝo de la febro kaj iom-post-ioma resaniĝo!

Bicsérdy revenis hejmen en sian urbon Marosvárárhely, li vivis strikte laŭ siaj spertoj, akiritaj pere de aliaj homoj kaj precipe el sia vivmaniero, kiun li komencis disvastigadi propagandante ĝin, li faris prelegojn publikajn kaj multaj malsanuloj, kiuj sekvis liajn konsilojn, resaniĝis kaj restis al li tre dankemaj, sed ankaŭ liaj disĉiploj.

Lia kuracmetodo estis tre simpla, sed interesa: li ĉefe propagandis fastadon kurace. — Kiu ne estis dika, tiu fastis nur kelkajn tagojn, antaŭ transiro al vegetarana vivmaniero, la dikaj devis fasti pli longe. Oni povis trinki dum la fastado iom da pura akvo el natura fonto. — Dum tia fastado la diversaj toksaĵoj foriĝas el la organismo, precipe se la malsanulo dume laboras en la naturo, aŭ almenaŭ promenadas kaj atente spiradas.

Bicsérdy skribis en ĵurnaloj kaj en siaj libroj pri multaj interesaj okazintaĵoj kaj pri siaj spertoj. — Mi menciu pluan el tiuj: Katolika ĉefpastro suferis je grava stomak-malsano kaj petis helpon de Bicsérdy dum ties prelego. Ili interkonsentis kaj Bicsérdy ĉiumatene promenadis kun la pastro en la montaro, dumvoje rakontante al tiu pri siaj spertoj kaj vivmaniero. Li igis la pastron fasti, ĝis tiu reakiris sian normalan korpopezon, ĉar tiu estis tre dika. Post semajnoj la pastro reakiris sian normalan staturon kaj dume li ankaŭ tute resaniĝis. Li estis tre feliĉa kaj dankeme li promesis, ke li neniam plu manĝos viandon.

Bicsérdy volis sian doktrinon doni al la homaro, tial li multe publikigis. Pleje konataj estis liaj libroj (Venko super la morto, Potenco de la penso-fortoj, duvoluma ampleksa verko, en kiu li ĉefe aludas filozofion de Zoroastro) en hungara lingvo, kaj li fariĝis tre konata en la tuta lando, sed ankaŭ en eksterlando, kaj li ricevadis multajn leterojn. Miloj kaj miloj fariĝis tiam liaj disĉiploj, vegetaranoj. — Mi menciu unu el tiaj interesaj leteroj, kiujn li publikigis:

Homo en Germanio, scipovanta la hungaran lingvon kaj aŭdinta pri la «Majstro», prizorgis lian libron kaj provis sekvi la konsilojn, volante ankaŭ reakiri sian sanon. Li do forveturis el la urbo, iris en montaran arbaron, serĉis tie konvenan lokon kun proksima fonto, kaj restis tie por kelkaj semajnoj dum somero en tendo. Li fastis, faris

korpoekzercadojn, ankaŭ spiradajn, promenadis en la arbaro, legis kaj ripozis. Da fruktoj arbaraj estis malmulte, sed li trovis en la najbara vilaĝo multe da abrikotoj, li do aĉetis el tiuj kvanton. Post ioma fastado li komencis manĝi nur la abrikotojn sen pano, ĉar tiun li ne havis. Post kelkaj semajnoj li sentis sin tute resaniĝinta kaj vivoforta. — Sed li ĉefe pro tute alia kialo skribis al Bicsérdy, — nome, ke li antaŭe estis tute senhara, kalva, kaj nun li ricevis sian hararon!

Gizella Zánkai, Hungario.

EL LETEROJ DE NIAJ LEGANTOJ

Post ĉesigo de ĉia ajn nutrado kaj post elĉerpiĝo de ĉiuj rezervoj en la organismo, komenciĝas la stato *malsato*, kiu estas jam kriza fenomeno por la vivo, kaj oni devas esti tre atentemaj. — La kuracado, ankaŭ psike akcelita per *sindeteno* konscia, komenciĝas per konsumiĝo de la balastaj materialoj en la organismo, kaj tio estas tute sendanĝera, se oni sekvas atente la necesajn regulojn. — *Fastado* estas adekvata al sindetena malsatado, iom pli milda, preferata de iuj fakuloj. Ĉe tiu permesata estas nur pura akvo, — D-ro Ŝelton diras «nur ĉe soifo!»

Finfine mi havas en miaj manoj la longe atenditajn lastajn n-rojn de nia gazeto EV, — kiuj antaŭe ne alvenis pro io aŭ iu, — kiu povus scii kaj diri la kialojn? ... Mi jam eĉ ne esperis, ke mi iam legos ilin, vere mi pensis, ke ili certe ne plu venos. Kaj tamen, jen, ili estas antaŭ mi!! La kara por mi senditaĵo. — La impresoj? — bonegaj! — La aspekto, enhavo, — same! — eĉ la eraroj... preskaŭ same. — Ja ne nur la koboldeto preseja kulpas, — ĉio alia ankaŭ, — ja la redaktanto devus esti, same eble la eldonanto, samtempe ankaŭ la tajpisto, kompostisto, presisto, por povi havi seneraran revuon. Kaj ĉefe: ke poste la gazeto venu vere al ni, kaj tuj, — vere tuj la unua senditaĵo, kaj ne kiel nun, ke kelkaj «perdiĝis», ĝis fine alvenis tamen la registrite senditaj kiel letero... danke al vi. Pro mia granda ĝojo — komprenebla — nun eĉ la preseraroj estas pardonitaj, tamen estonte oni evitu ilin, laŭeble, ĉar tiuj iom malutilas al la bona impreso laŭ la unua alrigardo, — papero bona, preso bona, aspekto bela, — tamen en la enhavo preseraroj! — La foto same multe helpas al bona aspekto, — esperebla ĝi ne estas la unua kaj la lasta, kaj ĝi eĉ ne estu nur unusola! — Kun danko kaj korsalutoj

Ruĵa Ĉerneva, Bulgario

Esperantista Vegetarano vere plaĉas al mi, kaj estas tre konvena al ni tio, ke ĝi estas presita sur bona kaj blanka papero per sufiĉe grandaj literoj, do ĝi estas bone legebla ankaŭ de maljunuloj. Mi ĉiam kun plezuro ĝin legas.

Ph. Mr. A. Valjanová, ĈSSR.

LA RUĜA BETO

La naturo proponas al ni el neelĉerpebla abundeco ĝiajn kuracfortojn. El ĝia herbaro homo estas kapabla ĉerpi kuracadon kaj forton. Krom de ni konataj kaj tiel taksataj kuracherboj estas precipe legomaj herboj, kiuj apartenas al nia taga nutraĵo, kaj kiel manĝaĵo faras profilaktikan kaj terapeŭtikan funkcion. Sana homo apenaŭ konsciiĝas ĉi tiun faktoron. Mi volus mencii unu radiklegomon, kiu kun sia intensa ruĝeco forte diferenciĝas de aliaj kreskaĵoj. Temas pri *ruĝa beto* (Beta vulgaris L.). Ĉi tiu unika kreskaĵfrukto pruviĝis kiel vera helpanto ĉe diversaj homaj malsanoj. Tamen ĉi tiu frukto estas ĉe ni tre malmulte pritaksata kaj ĝi estas eĉ neglektata. La ruĝa beto enhavas multe da kuracaj kaj efikaj substancoj. Estas admirinde antaŭ ĉio en ĝi la riĉeco de kalio, kalcio, fosforo, sulforo, jodo, fero, kupro kaj spuroj de maloftaj sed samtempe tre gravaj metaloj, kiel rubidium kaj caesium. Krom karbonhidratoj, vegetaĵ-proteinoj kaj vegetalinoj troviĝas en ĝi ankaŭ vitaminoj B 1, B 2, C kaj vitamino P. Aparte pritaksata estas la suko de la ruĝa beto nur de la jaro 1961-a. Tio estas merito de hungara kuracisto, ke la ruĝa beto sendube meritas titolon de kuracherbo. La menciita fama hungara medicinisto kaj sciencisto konstatis, ke en suko de ruĝa beto troviĝas ankaŭ kontraŭkancera substanco — Anthocyan. Plue li konstatis, ke ne estis malkovrita nur tiu kontraŭtumora efiko, sed ankaŭ pluraj faktoj, ekzemple, ke la suko estas rekta kuracrimedo kontraŭ timveka malsano de sango — leŭkemio.

Krome oni konstatis, ke la suko prezentas valoran kuracrimedon kontraŭ rentgena kaj radioaktiva danĝera radiado. Verdirite tio estas sensacia malkovro, rilate la defendon de la homa sano. La menciitaj faktoroj ja troviĝas en tia simpla kreskaĵo, ĉe ni tiel facile havebla. Ĉi tiun raran ruĝan sukon oni povas apliki ĉe akutaj febraj malsaniĝoj, ĉe komenciĝanta gripo kaj ĉe malalta sangopremo. La suko influas favore je nervoj kaj je homa cerbo. Se oni miksos ĝin kun iom da mielo, ĝi estas kapabla forflosigi urinacidon el homa korpo. Ni ja scias, ke urinacido troviĝanta en la korpo signifas reŭmatismon. Apliko de la suko estas jena: La beton oni fajne raspas, poste la sukon elpremas kaj la tiamaniere akiritan freŝan sukon (cca 1/4 da litro) oni trinkas tri foje potage.

Avantaĝo de tiu kuracado estas, ke la ruĝa beto ne estas nur malmultekosta, sed ankaŭ facile havebla, kaj krome ĝia uzado ne difektas la stomakan sukon.

Kompilis: Závodský M., ĈSSR



Per tiu ĉi bildo ni celebras la 85-an naskiĝfeston
de la verkisto, nia Honora Membro, Hugo Landheer.

LIBERVOLAJ DONACOJ

Ne estas abonkotizo por EV; membroj de TEVA sendu al siaj Landaj Perantoj donace taŭgan sumon laŭ siaj eblecoj.

Donacintoj! Bv. konvinkiĝi, ĉu via mondonaco estis en EV konfirmita.
BRITIO: Bridgeland/5, Howard/4+2, Randall/5+3, Robinson/5, Robotham/5, Simcock/4 £; ĈEĤOSLOVAKIO: Kozel/100, Kroa/50, Lisý/50, Lokvenc/50, Machálek/50, Niemczyk/50, Resner/50, Sládeček/125, Štipl/30, Štulz/50, Trombík/50, Venturová/50+40, Zvěřina/30 Kčs; FINNLANDO: Autio/20, Backholm/50, Grigorov/20, Jakobson/16, Joki/20, Kuhanen/40, Pennanen /47, M.Pulli/30, Tähtinen/40, Teräntö/30, Voltti/30, Yrttiaho/20 mk; FRANCIO: Amable/50, Baritaud/50, Beden/30, Bogo/400, Delagneau/30, Duran/30, Houviez/50, Philippe/10; FED.RESP.GERM.: 521 DM - detaloj anoncotaj; GERM.DEM.RESP.: Semmler/10, Thormann/20, Zettier/10 M; HISPANIO: Parkinson/4irk; HUNGARIO: Toth/200 Ft; ITALIO: Conti/12, Maroglino/12, Barbieri/100 gld; IZRAELIO: Steinberg/50 sikl.; NEDERLANDO: Dudink/25, Hoonakker/25, Koopmans/10, Schenderling/150, Walsem-Schutte/50, Zeiss/12 gld; POLLANDO: Jasieviez/100, Meyer/100, Sidorak/150, Taras/50, Zielonka/100 zł.; PORTUGALIO: Almeida/$5, Hernandez/200 esk.; SVEDIO: Karlsson/80, Møllestad/80 kr.; SVISLANDO: Longchamp/25 SFr, Robertson/50 gld; USONO: Estling/10, Holland/5, Hughes/5, Nell/10+15, Ollick/10, Parkerson/25, S.S.Smith/10 $.

En nia Asocio estas Membroj, kiuj tute forlasis la manĝadon de viando (ankaŭ de fiŝoj), kaj Simpatiantoj, kiuj aprobas la vegetaran idealon sed kies cirkonstancoj ne permesas ke ili ĉiam abstinu de viando- kaj fiŝ-manĝado. Ambaŭ grupoj rajtas partopreni en nia laboro; sed por helpi nian rilaton kun la Internacia Vegetara Unio, bonvolu ne diri ke vi jam estas vegetarano se vi ankoraŭ kelkfoje manĝas viandon aŭ fiŝojn.

ESPERANTISTA VEGETARANO
bulteno de la
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO
Fondita en 1908 — Unua Prezidanto: L.N.Tolstoj

NOVA SERIO: NUMERO 33 - JANUARO 1982

Redaktanto: Ernesto Váňa
CS - 962 71 DUDINCE, Slovakio, ĈSSR

ENHAVO

Eldonanto: Christopher Fettes
St Columba's College, Rathfarnham, Dublin 16, Irlando

Kompostita ĉe Edistudio, Pisa; presita ĉe Pronto Print, Dublin 2, Irlando.